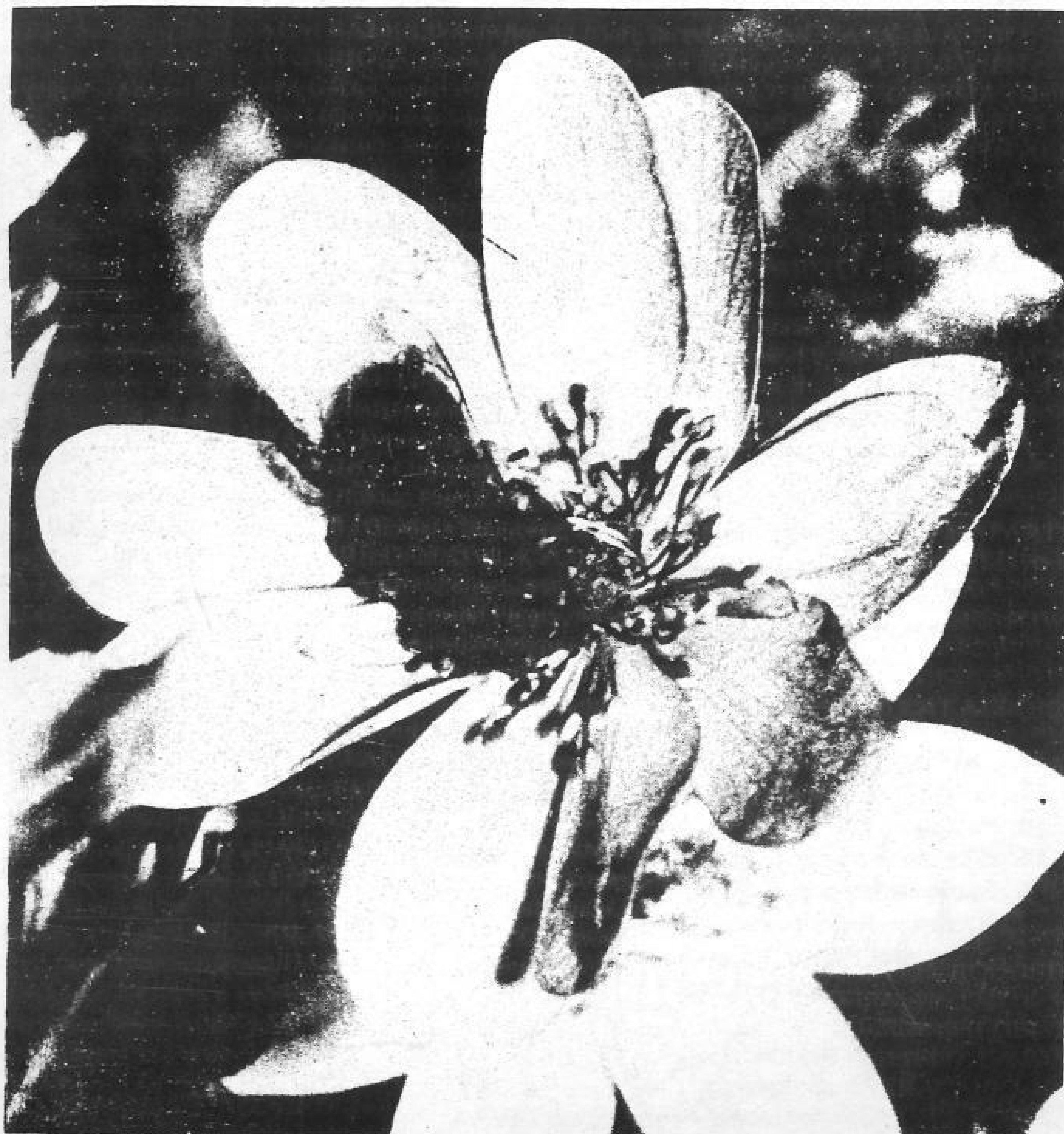
ESPERANTISTA VEGETARANO

KVARONJARA BULTENO DE LA
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
(En kunlaboro kun UEA kaj IVU)

Numero 37 1–1983



ESPERANTISTA VEGETARANO

kvaronjara bulteno de la

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908 kunlabore kun IVU kaj UEA. Unua prezidento L. N. Tolstoj.

Numero 37 1/1983

Redaktas kaj administras: Stano Marček, Zvolenská 15, CS – 036 01 MARTIN, Ĉeĥoslovakio. Tel. 89626

ESTRARO DE TEVA:

Prezidanto: Ernesto Váňa, CS – 962 71 DUDINCE 163, Ĉeĥoslovakio.

Ĝen. Sekretario: Christopher Fettes, St. Columba's College, DUBLIN 16, Irlando

Kasistino: Ottoline Landheer v/d. Vies, Bauerlaan 7, NL – 2111 AT AERDENHOUT, Nederlando. (Pĉk. 4416682; Amro-Bank n-ro 44.71.08.646, ĝir. 8238, Gr. Houtstr., Haarlem.)

ENHAVO:

Kovrilfoto: Stano Marček

Ilustraĵoj: Stano Markovič

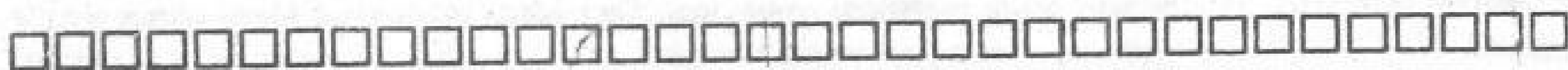
enkonduke...



...enkonduke mi volas tuŝi aferon, kiu verŝajne ne ĉagrenas nur min: la ankoraŭ ĉiam nekontentigan aper-ritmon de EV. Al tiuj, kiuj ĉi-koncerne demandis min pri mia sanstato, mi povas respondi, ke ĝi estas bonega, malgraŭ la elĉerpigaj fortostreĉoj, kiujn mi devas suferi ĉe la naskigo de ĉiu numero. Ne pensu do, ke sole mi kulpas, se vi ne ricevas la numeron ĝustatempe. Ankoraŭ ĉiam ni ne sukcesis trovi konstantan presejon kaj ĝis kiam ni ne trovos ĝin kaj ne faros kun ĝi kontrakton pri la devigaj limdatoj k. s., ni riskas suferi je similaj presejaj perturboj. La pasinta numero tiel „ĝermis" en la presejoj preskaŭ kvar (!) monatojn. Ni esperu, ke tiu ĉi numero naskiĝos pli frue...

Denove rimarkeblas ennumere kelkaj ŝanĝoj, kiujn kaŭzis unuflanke la „natura evoluo" de EV (pere de la ankoraŭ ĉiam alvenantaj enketiloj vi ĉiuj estas la kunformantoj) kaj aliflanke niaj teknikaj eblecoj kaj cirkonstancoj. Espereble vi estos kontentaj. Por forigi viajn eblajn frunt-sulkojn pro la ebla malfruiĝo de (ankoraŭ?) tiu ĉi numero kaj por optimisme agordi vin antaŭ la mergiĝo en la enhavo, jen iom da humuro:

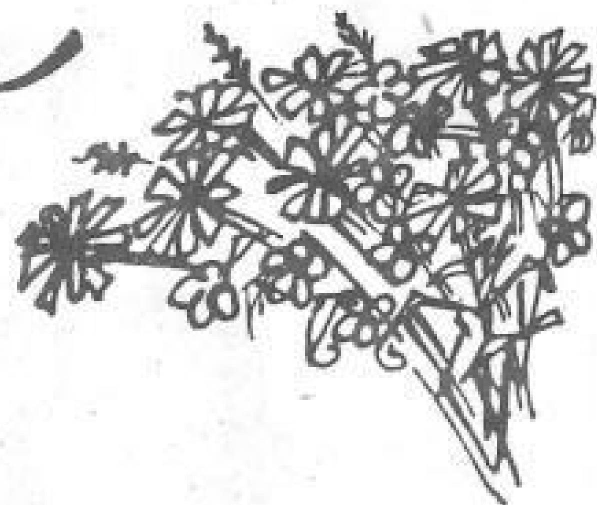
Stano Marček







nia gratulbukedo



Nia gratulbukedo nun belu al

s-ino Johanna Bräutigam, Meissen, GDR, ĉe ŝia 85-jariĝo,
s-ro Ŝejnker, Mitiŝti, Sovetio, kiu 80-jariĝis,
s-ro Würker en Reichenbach, GDR, same 80-jariĝis,
s-ino Hoonacker, Nederlando, okaze de ŝia 75-jariĝo,
s-ino Ŝindlerová, V. Belá, CS, kiu 75-jariĝis,
s-ino Batovská en Frýdek-Místek, CS, 70-jariĝis,
s-ro Vaněček, Praha, CS, kiu 70-jariĝis,
s-ro Bárta el Žilina, CS, okaze de lia 75-jariĝo,
D-ro Megalli, Egiptio, kiu 70-jariĝis,
s-ro Baran, Ostrava, CS, kiu same 70-jariĝis.

Ni gratulas ankaŭ al nia fidela membro-sportisto, s-ro Balejík el Trenčín, Slovakio, kiu gajnis la titolon „Majstro de sporto en Slovakio", en la disciplino de aĝuloj pli ol 60-jaraj.

Nu, kaj fine ni ne forgesu gratuli al nia „nova" afabla redaktoro, s-ro Marček, kiu atinginte la 30an jaraĝon forlasis la „senzorgan" vivon de la junuloj kaj li klopodos – post longaj jaroj proksimiĝi al „vira aĝo"... En tiu strebado, kaj ĉefe en redaktado de nia kara EV – ni deziras al li multe da sukcesoj, ankaŭ en la familia vivo, kun produktivaj rezultoj! – Kaj ĉefe al tio ĉio bonan sanon, eltenemon en la presejaj perturboj kaj malfacilaĵoj. – Do vivu kaj ĉefe: redaktu longe!

Ankoraŭ io neĉiutaga: enpense ni ĉiuj bondeziru, gratulu al nia TEVA, al ĝia jubilea aĝo – 75 jaroj! Jes, 1908–1983... Ni ĉiuj klopodu en tiu jubilea jaro atingi la 50-on de Landaj Reprezentantoj kaj doubligon de la legantoj-membroj. Se ni ĉiuj plenumos la rezolucion el la pasinta renkontiĝo en Dudince, ni atingos ambaŭ celojn! **(erva)**

Vegetarana hejmo

En Nederlando, en sufiĉe granda vilaĝo, ekzistas Eŭropa unikaĵo: hejmo por maljunaj vegetaranoj. Tiu hejmo situas en granda parko kun multaj arboj. La homoj loĝas en granda konstruaĵo, kiu estas centro de la hejmo kaj ankaŭ en unuopaj apartaj dometoj. En tiu hejmo loĝas ankaŭ esperantistoj, membroj de nia TEVA.

La hejmon fondis Felikso Ort, kiun oni nomis „patro de vegetaranoj" en Nederlando. Li naskiĝis en 1866, estis inĝeniero, antimilitaristo, do pacamiko, pacbatalanto, kiel oni nun diras. Li ĝisvivis 93 jarojn. De li oni konas precipe en tiu vegetarana hejmo la Kanton de vegetaranoj, kiun li verkis kaj kiun en Esperanton tradukis s-ino Katarina J. Roskes-Dirksen.

O. Landheer v/d. Vies, NL.

Esperantista kooperativo „Verda Familio“

Lige kun la antaŭa artikolo ni rememoru ĉi tie, ke same ĉe ni, en Slovakio, naskiĝis iam simila ideo: en 1949 mi anoncis al la partoprenantoj de la unua postmilita Slovakia Esperanto-Kongreso en Bratislava, ke mi donacas mian bienon al esperantistoj, kun la celo: fondi tie hejmon por maljunaj esperantistoj, kun plena prizorgado (kaj E-centron kun E-Lernejo), en etaĝa kastelo kun granda parko, laŭ la principoj naturistaj-vegetaranaj, sur kooperativa bazo.

La 50-hektara bieno povis garantii la bezonojn de la kooperativo, ja estis ankaŭ multaj fruktarboj kaj granda vinber-ĝardeno, do idealaj kondiĉoj, por fari ankaŭ resanigan kaj rejunigan kuracadon per vinbera suko.

La kongresanoj entuziasme akceptis tiam la informon kaj pluraj tuj anoncis sin al brigad-laboroj, precipe gejunuloj, kiuj vere post la kongreso alvenis tien kaj restis por kelkaj semajnoj, helpante en la gren-rikolta kampanjo. Do la kooperativo ekfunkciis, ĝi havis sian komitaton kaj la tutan gvidadon tiam prizorgis mi persone. Regis tie amika, feliĉa kaj ĝoja atmosfero, kun vesperaj kultur-programoj.

Sed mi rememoras ankaŭ eventon „tragikomedian“: laboristoj kune kun la „brigadistoj“ (altlernejanoj, kiuj venis helpe labori en la kooperativo) laboris, preparante moston el vinberoj. Unu junulo staris sur barelo apud granda, trimil-litra ligna kuvo kaj per sitelo li de tie ĉerpis la permaŝine dispremitajn vinberojn, kaj tion donadis al manoj de alia, kiu la materion verŝis en grandan premilon. Starante proksime mi hazarde (kaj feliĉe!) rimarkis, ke la junulo subite malaperis. Bonŝance mi rapide aliris la grandegan kuvon kaj enrigardis en ĝin; tie mi rimarkis en la vinbera-mosta miksaĵo ion ruĝan. Mi kaptis tion kaj komencis ĝin treni. – Tio estis la kalsoneto de Zdenko, de tiu junulo, kiu – kompreneble – estis en tiu kalsoneto! – Ni sukcesis lin rapide revivigi dum ega ridado. Mi eĉ nun ĉiam ridas, kiam mi rememoras tiun momenton, kun la vizaĝoj de ĉiuj, – sur kiuj estis kaj surpriza teruriĝo, kaj rido. Vi povas imagi, kiel aspektis tiu junulo, eltirita el tiu amaso de ruĝaj vinberoj kaj mosto, kiuj fluis el liaj buŝo, nazo kaj oreloj, dume li estis nuda, vestita nur per tiu kalsoneto. Estis ja varme kaj oni laboris. – Poste ni ekkomprenis la aferon: li enspiris la „gason“ de la fermentanta maso, lia kapo turniĝis kaj li falis en la kuvegon... Bonŝance la afero finiĝis per ridego.

Jen, rememoroj el tiu „nia“ hejmo, el la Esperantista Kooperativo „Verda Familio“.

-erva-

NATURA NUTRAĴO

Ĉiuj vegetaraj direktoj konstatas, ke por la homa sano estas grava natura, nedifektita, biologie pura, sed ankaŭ bongusta nutraĵo. Sed esti vegetarano signifas pli multe ol rezigni viandon. Al nenaturaj nutraĵoj apartenas ankaŭ blanka faruno, sukero kaj diversmaniere kolorigitaj, kemie preparitaj kaj konservitaj nutraĵoj. Ili venenigas la homan organismon kaj difektas ĝian ekvilibron, eĉ se oni aldonas al ili la vitaminon C.

Kio validas por nia nutraĵo, validas ankaŭ por medikamentoj. Estas necese uzadi nur naturajn medikamentojn. La homaro konas jam dum jarmiloj naturajn nutraĵojn kaj medikamentojn, sed la sintetikaj estas konataj nur dum unu jarcento kaj multaj nutraĵaj aldonoj kaj sintetikaj medikamentoj estis jam malpermesitaj pro ilia malutileco. Nenatura, kolorigita, kemie kaj arte preparita nutraĵo kaŭzas malsanojn, precipe de digestaj organoj. Blanka pano kaj kukoj malhelpas la digestadon de aliaj amelaĵoj. Kune kun sukero ili kaŭzas diabeton kaj korajn malfacilaĵojn. Trouzado de ŝtona salo kaŭzas altan sangopremon. Hepato preparas la digestitan nutraĵon por metabolado. Sed se ĝi devas senĉese lukti kun la ŝarĝo de kemiaĵoj kaj farmaciistaj preparaĵoj, la efiko de ĝia laboro estas forte limigita. Poste difektiĝas metabolismo kaj ankaŭ la hepato. Ankaŭ alkoholo malhelpas la laboron de hepato. Animalaj grasaĵoj en nutraĵoj kaŭzas malsanojn de galo, kreas ŝtonetojn. Kreskaĵaj grasaĵoj kaj oleoj male malaltigas la kvanton de kolesterolo en la sango.

La sana korpo kaj sango kutime ne enhavas toksinojn, sed ricevas ilin de nenatura, kemie konservita aŭ arte preparita nutraĵo, de blanka faruno kaj sukero, kiuj jam ne havas vivan forton kaj estas malfacile digesteblaj. Se la organismo volas asimili ilin, forkonsumas por tio ĉiujn ŝparitajn vitaminojn kaj mineralojn kaj post tio aperos venenaĵoj – toksinoj. Sed la toksinoj devenas ankaŭ de sintetikaj nenaturaj kosmetikaĵoj. Ili trairas la haŭton kaj eniras la sangon. Multajn toksinojn la organismo eliminas, sed multaj amasiĝas en histoj. Multaj homoj dum longa tempo ne sentas la efikon de nenaturaj nutraĵoj, ĉar estas ankaŭ aliaj faktoroj, kiuj influas la sanstaton. Sed multaj homoj sentas sin lacaj, maltrankvilaj, eĉ se ili ne malsanas, aŭ povas aperi ia haŭtmalsano. Tio estas antaŭsigno de venonta malsano, kiu venos, kiam la hepato ne povos jam produkti mankantajn aĵojn kaj kiam la korpo estas jam venenigita de la toksinoj de malĝusta nutrado. Multaj nuntempaj malsanoj ĉe la homoj devenas de venenigita organismo. Famaj

doktoroj kaj sciencistoj rekomendas por tiu stato fastadon. Oni povas fasti eĉ semajnojn, trinki nur akvon aŭ fruktan sukon, kaj post la fastado ekmanĝi naturan sanan nutraĵon, kies fundamento estas fruktoj, legomoj, cerealoj (rizo, tritiko, aveno, sekalo), legumenacoj (sojo, pizo, fazeoloj, lento) kaj nutraĵoj kun granda kvanto da albumenoj (ĉiuspecaj nuksoj, semoj de sunfloroj, sezamo, kazeo, fromaĝoj). Eviti antaŭ ĉio alkoholon, teon, kafon, blankan panon, sukeron, viandon, fiŝojn kaj ĉiuspecajn nutraĵojn kun kemiaĵoj.

Angla ministerio de terkulturo eldonis tabelon, kiu montras, kiom da albumeno enhavas diversaj nutraĵoj. Ni povas konstati, ke la homo povas vivi eĉ sen viando.

Enhavo de albumeno:

sojaj faboj	35,0 %
nuksoj	28,1 %
fromaĝoj	ĝis 25,4 %
sunflorsemoj	25,0 %
blankaj fazeoloj	24,0 %
lento	23,8 %
migdaloj	20,9 %
kakaa pulvoro	18,8 %
blanka kazeo	15,3 %
avena faruno	12,1 %
freŝa ovo	11,9 %
natura rizo	8,0 %
lakto	3,3 %

Se nia nutraĵo estas natura, ni ne bezonas timi, ke mankos al ni vitaminoj aŭ aliaj valoraĵoj. Sed ankaŭ niaj pensoj ludas gravan rolon. Ju pli timema iu estas, des pli facile li ekmalsanas. Gaja menso kaj kontenteco valoras por konservado de la sano pli multe ol multekostaj frandaĵoj. Jam multaj doktoroj spertis, ke same kiel nenatura nutraĵo, ankaŭ nenatura pensado povas ruinigi nian organismon. Koleremo, envio, malamo, ĵaluzemo kaj timo kaŭzas malsanojn, precipe de la hepato kaj malfavore influas ĝian funkciadon. Ankaŭ longa malĝojo povas kaŭzi malsanon. Se ni volas kuraci malsanojn de la korpo, ni devas ankaŭ konsideri emociajn influojn, kiuj povis kaŭzi la malsanon. Se ni purigas nian korpon per fastado, ni purigu ankaŭ nian menson de ĉiuj malutilaĵoj. Poste ni vivos harmonie kun la naturo kaj ni estos sanaj mense kaj korpe.

El „Aromaterapio" elektis **S-ek**

☆☆

„Vere la homo estas reĝo de la bestoj, ĉar lia besteco superas tiun de ili. Ni vivas per la morto de aliaj. Ni estas tombejoj! De tre frue en mia vivo mi malkonfesas la uzon de viando, kaj venos tempo, kiam la homo rigardos la mortigon de bestoj, kiel nun li rigardas la mortigon de homoj."

Leonardo da Vinci

EL LA TREZOREJO DE MILJARA POPOLA MEDICINO

Mi prezentas al la legantoj malnovan popolan kuracilon. Laŭ la ĉi-suba skemo, dum la daŭro de du monatoj, mi estis kuracita antaŭ du jaroj. Dank' al ĝi mi reakiris miajn iamajn fortojn kaj laborkapablojn, post longedaŭra kaj serioza malsano (pneŭmonito kun diversaj komplikajoj). Bonan efikon de tiu kuracilo konfirmis ankaŭ pluraj miaj kolegoj kaj geamikoj, kiuj preferas malnovajn naturajn kuracmetodojn ol modernajn kuracajn kemiajojn.

Temas pri tre malnova ĉina kuracrimedo, devenanta el la dua jarmilo antaŭ nia erao. La recepto estis trovita dum la inspekto de UNESKO en 1972 en Tibeto-montaro sur argilaj tabuletoj. Ĝi estis deĉifrita fare de sciencistoj, tradukita en plurajn lingvojn kaj (certe post la necesa serioza esploro) rekomendita por la vasta uzado tra la mondo. Ĝi purigas la organismon de grasaj kaj kalkhavaj balastoj, kaj plibonigas ĝeneralan metabolon. Ĉiuj angioj iĝas pli elastaj kaj tio preventas hipertension, infarkton, sklerozon kaj aperadon de diversaj tumoroj. Malaperas kapdoloro, bruo en la kapo, pliboniĝas la vidkapablo. Se oni precize aplikas la kuracadon, la tuta organismo plijuniĝas.

PREPARADO

Senŝeligi 250 gramojn da ajlo, dispremi per ligna pistilo en argila ujo kaj la kaĉon surverŝi per 200 gramoj da 96 %-a alkoholo, kovri la ujon kaj starigi por 10 tagoj en malluman malvarman lokon. Poste ĝin filtri tra dika tolo kaj post 2–3 tagoj komenci la kuracadon, precize laŭ la skemo: trifoje dumtage, duonhore antaŭ la manĝado, ĉiufoje gutante la kuracilon en 50 gramojn da malvarma lakto.

SKEMO

Tago	Matene	Tagmeze	Vespere
1-a	1 guto	2 gutoj	3 gutoj
2-a	4 gutoj	5 gutoj	6 gutoj
3-a	7 gutoj	8 gutoj	9 gutoj
4-a	10 gutoj	11 gutoj	12 gutoj
5-a	13 gutoj	14 gutoj	15 gutoj
6-a	15 gutoj	14 gutoj	13 gutoj
7-a	12 gutoj	11 gutoj	10 gutoj
8-a	9 gutoj	8 gutoj	7 gutoj
9-a	6 gutoj	5 gutoj	4 gutoj
10-a	3 gutoj	2 gutoj	1 guto
11-a	15 gutoj	25 gutoj	25 gutoj

...Kaj poste plu po 25 gutoj trifoje ĉiutage, ĝis plena eluzo de la kuracilo.

Oni rekomendas ripeti la kuracadon ne pli frue ol post 5 jaroj.

Nadia Andrianova, Kievo, Ukrainio

LONGVIVECO SEN ALĤEMIO

La mezepokaj alĥemistoj, kiuj serĉis la rimedon por longa vivo, certe admirus la loĝantojn de la valo Vilcabamba en Ekvadoro. En tiu bela pejzaĝo de la montaro Andoj, en la alteco de 1500 m, ne estas raraĵo vidi centjarulon. El 800 loĝantoj naŭ atingas la aĝon de cent jaroj. (En la industriaj landoj estas tri centjaruloj por 100 000 loĝantoj.) La plej aĝa loĝanto en tiu valo estas 123-jara Miguel Carpio. Liaj filoj jam estas pli ol 90-jaraj kaj lia filino Micaela Quezada en sia 98-a jaraĝo estas ankoraŭ vigla ŝpinistino.

La angla gerontologo d-ro Davis Davis studis la vivkondiĉojn de la centjaruloj en Andoj. Li konstatas, ke la ĉefaj kaŭzoj de ilia longa vivo estas trankvila medio, en kiu ili vivas kaj favora klimato sen subitaj ŝanĝoj. Manĝado de la loĝantoj konsistas plejparte el legomoj kaj fruktoj. La loĝantoj preskaŭ ne konas altan sangopremon, kanceron kaj kormalsanojn.

Plua loko, kie la homoj vivas longe, estas la vilaĝo Hunzo en la pakistana montaro Karakoramo. La plej aĝa tiea loĝanto estas 142-jara. La vilaĝo situas en la sama alteco kaj havas la saman klimaton kiel Vilcabamba en Andoj.

Sur la teritorio de Kavkazo vivas 5000 centjaruloj, tio signifas 63 centjaruloj por 100 000 loĝantoj, precipe en Abĥazio kaj Azerbajĝano.

Sovetunio kaj Usono reciproke interŝanĝas esplorfaktojn pri la longvivuloj. La esplorado estas planita por kelkaj jardekoj. La unuaj esplorrezultoj montris, ke la plej aĝaj loĝantoj de la esploritaj regionoj pasigis sian tutan vivon sur unu loko, laboris en terkulturado, havis trankvilan familian vivon kaj ne ŝanĝis sian simplan naturan nutraĵon.

En Abĥazio la homoj laboras eĉ dum sia alta aĝo en terkulturado, vivas en la familio de la plej juna filo kaj ĝenerale estas ŝatataj. Nutraĵo de abĥazanoj konsistas plejparte el laktaj produktoj, fruktoj kaj legomoj.

En Azerbajĝano, kie por 100 000 loĝantoj estas 84 centjaruloj, la plej aĝa homo – vegetarano – estis Ŝali Muslimov, kiu mortis en la jaro 1973 kiel 168-jara. Li vivis en la vilaĝo Barzava en la montaro Taliŝo. Ĝis sia vivofino li laboris en terkulturado.

La esplorado de 36 centjaruloj en Hungario konfirmis, ke la plejmulto de ili estis vegetaranoj dum sia tuta vivo.

En Francio la esplorado malkovris, ke la homoj en montaraj regionoj vivas pli longe ol la homoj en ebenaĵoj.

Nuntempe la scienco ankoraŭ ne malkovris la „eliksiron de la vivo", sed la sciencistoj konstatas, ke por la longa vivo necesas psika trankvileco sen karakterizaj stresoj, simpla natura nutraĵo kaj pli multe da moviĝado en la naturo.

(Laŭ UNESCO-Courier)
El Svobodné Slovo **S-ek**

PRI LA NUTRADO

Por la vivtenado de ĉiu homo estas necesaj difinitaj manĝaĵoj. Estas ja konataj la ĉefgrupoj de la nutraĵoj: albumenoj, grasoj kaj karbonhidratoj. La homo bezonas ilin en difinitaj kvantoj, por ke la korpo povu konstrui siajn specifajn histojn ne nur dum la kreskadperiodo, sed ankaŭ por anstataŭi la forkonsumitajn substancojn. Krom la konstrumaterialo necesas por la korpo energidonantaj substancoj, kiujn oni povas kompari proksimume kun la brulaĵo por vapormaŝino.Sed la laboro de la muskoloj estas tute alia, ol la laboro de maŝino.

Plie la korpo bezonas en etaj kvantoj: vitaminojn, mineralojn kaj fermentojn. La vitaminoj estas plimalpli rezistemaj kontraŭ la preparmetodoj de la manĝaĵoj. Bone konata estas ekzemple, ke la vitamino C estas facile detruebla dum la kuirado, se povas aliri oksigeno. La plej multaj mineraloj estas facile solveblaj en la kuirakvo kaj grandparte perdiĝas, se oni forverŝas la akvon kaj ne uzas ĝin por la manĝaĵoj. Tial ni ne miru, ke multaj homoj suferas je mineralmanko.

La fermentoj estas albumenaj kombinaĵoj kaj tute detruiĝas ĉe varmigado super kvardek kvin gradoj Celsius. Laŭ la aktualaj observoj, la fermentoj estas ege bezonataj por la normala funkciado de la korpo. La fermentoj, same kiel la vitaminoj kaj la etkvantaj elementoj mineralaj, ne estas anstataŭeblaj per aliaj substancoj. La funkcioj de la fermentoj estas multaj, ĉar ili agadas en tre specifa maniero ĉe la substancŝanĝado. La manko de fermentoj kaŭzas multajn malsanojn aŭ simptomojn de malsanoj, kiuj grandparte ankoraŭ ne estas priskribitaj.

KIAL KRUDNUTRAĴON KOMENCE DE LA MANĜO?

En la pasinta jarcento, antaŭ ĉirkaŭ cent jaroj, Rudolf Virchov malkovris la fenomenon de la digesta leŭkocitozo. Leŭkocitoj estas la blankaj sangopartetoj. La esprimo „leŭkocitozo" signifas pligrandiĝon de la nombro de leŭkocitoj. Virchov observis, ke la nombro de la blankaj sangokorpetoj altiĝas post la manĝo de kuirita manĝaĵo dum dek minutoj de la normala nombro sesĝis okmil en unu kuba milimetro al dekmil, kaj dum tridek minutoj al tridek mil. Post naŭdek minutoj la plialtigita nombro revenas al normala nombro. Oni povas kompari ĉi tiun fenomenon kun defenda reakcio de la organismo. Ĉe infektmalsano kaj leŭkemio (sangokancero) kaj pusado ni povas observi similan fenomenon, sed kun la diferenco, ke en tiuj kazoj la nombro de la leŭkocitoj restas sur plialtigita nivelo. Tio estas fakte la klasika defenda reakcio de la korpo kontraŭ diversaj ĝenoj kaj signifas, ke la plialtigita nombro de la blankaj sangokorpetoj estas simptomo de kelkaj malsanoj.

Ne ĉiam manifestiĝas malsano per doloroj. Ofte la doloroj aperas sub specifaj kondiĉoj nur por raporti, ke en la individuo ne plu estas ĉio en ordo.

Tre interesan eksperimenton kun okulfrapa rezulto faris Kuschakoff. Li konstatis, ke post la manĝado de krudnutraĵoj, tio estas nekuiritaj manĝaĵoj, la digesta leŭkocitozo ne okazas. Do la nombro de la leŭkocitoj restas sur la normala nivelo. Sufiĉas, se nur unu dekono de la manĝaĵo estas manĝata, sed nekuirite, antaŭ la aliaj nutraĵoj, por ke ankaŭ en ĉi tiu kazo la digesta leŭkocitozo restu for.

Walter Haberl

(El „La Socialisto", Aŭstrio)

☆☆☆

Meksika terkulturisto „parolas" kun siaj kreskaĵoj

Eksterordinaraj rikoltoj famigis meksikan terkulturiston José Carmen Garcia, kiu estas preskaŭ analfabeto kaj ĉe sia kampa laboro ne uzas teknikajn novaĵojn. En sia patrujo, en la „Valo de sep lumoj" ĉe Santiago, en la meksika federacia ŝtato Guanajuto, kie oni normale rikoltas 16 tunojn da cepo el unu hektaro, li rikoltis 150 tunojn, inter kiuj estis cepoj grandaj kiel kapo. La saman rezulton li atingis ĉe brasiko kaj ĉe aliaj kreskaĵoj. La najbaroj supozis, ke li estas sorĉisto kaj timis lin. José Carmen Garcia asertas, ke la kerno de liaj sukcesoj estas en tio, ke li telepatie kontaktas siajn kreskaĵojn. Pli detale li ne estas kapabla klarigi tion. José asertas, ke telepatie estas eble influi jam semojn de kreskaĵoj ĉe semado. Tiamaniere evoluas nova pensmaniero. Por ke la atingaĵoj povu disvastiĝi, estus taŭge fondi ian sciencan eksperimentan centron, en kiu José Carmen Garcia pretas kunlabori.

El „ESOTERA" S-ek

□□

Unu el la plej domaĝaj kaj danĝeraj frazoj estas „ĉiuj tiel faras".

L. N. Tolstoj

Maria Pawlikowska Jasnorzewska

„AL VIANDOMANĜULOJ"

Por ili fiŝoj spiregas en kuvo
havante doloran vundon en la buŝ'.
Por ili fluas la sanga diluvo
de kokoj buĉitaj sen iu kortuŝ'.

Ili trinkas la sangon de anaso
kaj manĝas infanan kapon de bovid',
eligas el ventroj intestamason
kaj tripojn englutas kun granda avid'.

Ili ŝatas buljonon el senkulpa osto
kaj longajn girlandojn de grasa kolbas'.
Ne malestimas eĉ la porkan voston
kaj boligas kankrojn en propra kiras'.

Per kadavroj ŝmiras senpekan panon,
ĉirkaŭflaras leporon, ĉu jam mola viand',
omaĝe al langoj kantas peanon
kaj fremdan cerbon manĝas sen demand'.

Ili similas al tombej' tragika,
manĝinte kadavrojn de diversa aĝ'.
Sur iliaj lipoj ridet' cinika,
la nukoj dikegaj, grasa vizaĝ'.

Ili ne ploras pri cervin' tenera,
sed ĝin formanĝas dum grava solenaĵ',
strebante ame al hepat' ansera.
Iliaj ventroj plenaj, sur kapoj kalvaĵ'.

Sed koroj duraj. En la lando tuta
nur ekaŭdiĝas la ŝmacado bruta.

Esperantigis Irena Missiuro

Ŝt. R. Seeman

PRI ESP-ANTIST' VEGETARAN' JEN VERSAĴO GAJA

(Versigis ĝin rim-poeto dum viv-fin' baj… baja)

Vivis foje pens-erudit', atentul' pri sano,
li fariĝis esperantist' kaj vegetarano.
Posedante krom dometo apudan ĝardenon,
li ĝin „verde" prikulturis, havis rikolt-benon.
„Verdis" jen frukt-arboj, vitoj, – bongustaj legomoj,
super-tere, divers-alte, sub-tere terpomoj.

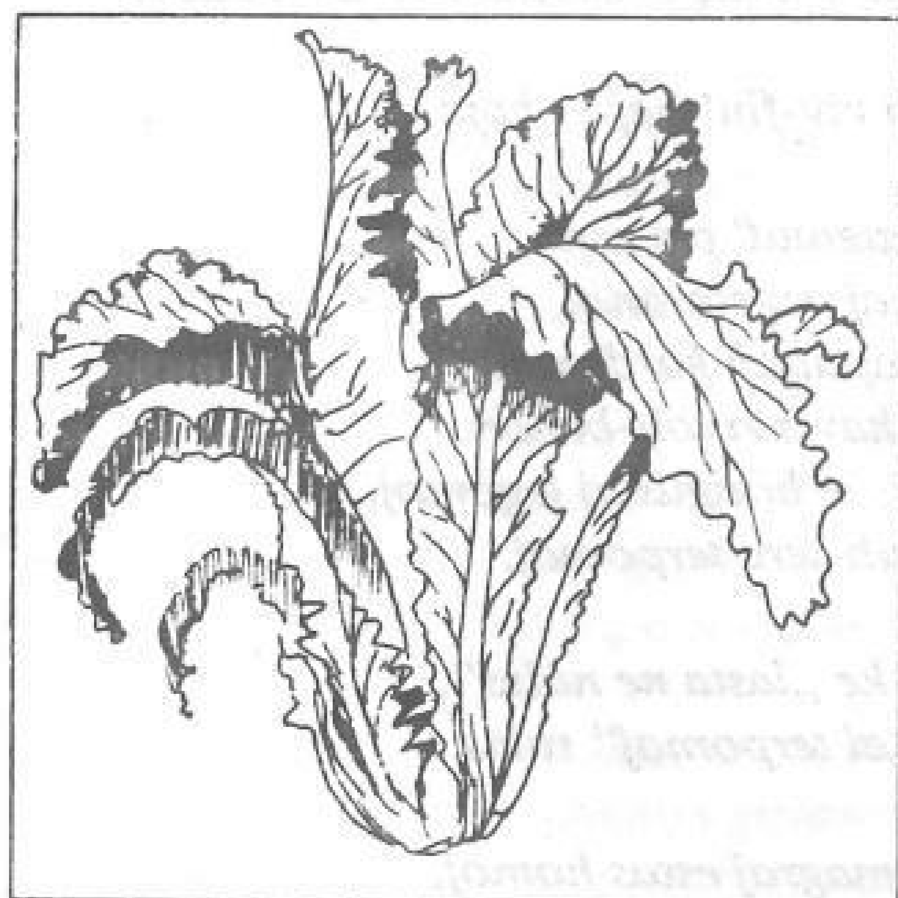
(Baze de l'angla proverbo, ke „lasta ne nulas",
mi nun temon de l'poemo „al terpomoj" rulas.)

Multlande ja sen terpomoj magraj estus homoj,
anstataŭi ne eblas per oranĝoj, citronoj.
Terpomoj por vegetaran' kvar-sezone gravas,
multeg-forme, multeg-mode ŝat-manĝaĵe ravas.
Eĉ la akvon post-kuiran eblas sup-bazigi,
kun enhavaĵ' bongustiga stomaken glutigi…

Sed okazis iujare: rikolt' magra estis,
por manĝi „ne", nur „por planti" et-rikolt-kvant' restis.
Esperantist-vegetaran' en-vilaĝe solis,
do nur „mineral-sterkitajn" li aĉeti povis
en „Agrara produktejo", – kaj okazis kio?
Nu, maljuna vegetaran' forgesis pri tio,
ke la akvo post-kuira por san' fia estas,
en ĝi ja post kuirado mineralaĵ' restas!
Do post-kuir-akvan supon la saĝa stomako
nur mallonge toleretis, – ekestis vomado…

Dank' al Dio, vino krena el kuirej-ŝranko
kelk-foje glutita bonis, reas san' sen manko!

PEKINA BRASIKO



Pekina Brasiko (Brassica pekinensis), ofte nomata ankaŭ ĉina brasiko, estas tre valora, relative rapide kreskanta legomo, kultivata kiel frumatura legomo. Oni semas ĝin rekte en la bedon, ĉirkaŭ 1 cm profunde. La plej oportuna tempo por ĝia semado estas en la norda mezvarma terzono inter la 10a kaj la 20a de julio. Ĝi ekĝermas rapide. Ni devas atenti, ke la grundo ne sekiĝu, ĝis kiam elkreskos la necesa radikaro, kiu estas tre malprofunda. Pro la relative malgranda radikaro kaj rapida evoluo ĝi bezonas konvenan nutran teron kaj humidecon. Rekomendata plantdistanco estas 25–30 cm. En orienta Azio oni konsumas ĝin aŭ krudan aŭ kuiritan, stufitan, diverse konservitan, salumitan aŭ acide fermentitan. Plej oportune el la vegetarana vidpunkto estas manĝi ĝiajn foliojn aŭ kapojn en kruda stato, fajne trančitajn, kun iom da acidita kaj sukerita akvo, kiel ĉe laktuko.

Kompare kun la kapa brasiko ĝi enhavas malpli da celulozo, sed pli da bone digesteblaj albumenoj, precipe aminoacidaĵojn kaj lisinon. Ĝi enhavas pli da vitamino C ol laktuko aŭ acida brasiko. Temas pri unujara kreskaĵo kun kreska periodo de 2,5 ĝis 3 monatoj. Semita pli frue ol menciite ĝi formas florojn, sen krei la deziratajn kapojn. Dum la seka vetero ĝi bezonas akvumon, ĉar ĝi havas malmulte da radikoj. En Germanio oni vendas ĝiajn semojn sub la nomo CHINAKOL, kulturvario Kantoner, kiu estas la plej konvena por la meza Eŭropo kaj mezvarmaj terzonoj, ĉar ĝi estas frostrezista ĝis −5 °C. Transplantita komence de vintro sur la lokon, ŝirmitan kontraŭ frosto, en milde humidan teron, ĝi daŭras sen akvumado ĝis la fino de februaro aŭ eĉ marto kaj estas daŭre preta liveradi freŝan „verdaĵon", kiun oni povas tranĉi eĉ po unuopaj folioj.

Dr. inĝ. Ludoviko Fritsch, ČSSR

Eĥoj de nia renkontiĝo en Hungario

*En EV 34-35a ni aperigis poemon „La simio meditanta" kun redaktore fiktiva aldona noto kaj ioma korekto de la formo kaj kun scivolema intereso ni atendis la eĥon... Ĝi venis post sufiĉe longa tempo, iome riproĉa, ke la redaktoro permesis al si ion-tion ŝanĝi... Jes, li „permesis al si", laŭ la redaktora kutimo kaj ĉefe **rajto** en negrava afero, ĉar al li ŝajnis la iome nova formo pli konvena, sed ankaŭ al alia, kiu legis tiun poemon en Gézaháza rekte al la manoj de la aŭtoro kaj kiu nin nun informis pri la nomo de la aŭtoro. – Nu, al ambaŭ nian koran saluton kaj ankaŭ sinceran dankon! Vi, karaj legantoj, sciu, ke la aŭtoro estas s-ano D-ro Georgo Tóth, el Nagykanizsa, Hungario kaj la afabla informanto: s-ano Erich Würker el Reichenbach, GDR, kiu same ŝatas poezie esprimi siajn impresojn, kaj kiel pruvo estu ĉi tie lia*

Rememoro al la hungara maro

Al Balatono sopiro min tiris
memore al tagoj benitaj:
„Ĉielo sunbrila, verdluma la mar',
boatoj kun veloj ŝvelitaj
kaj blankaj ŝipetoj sur vasta ondar'.
Ho, kara juvelo, – hungarlanda mar'!

De l'Balatono mi ree foriros.
Adiaŭ vent', akvoj karesaj:
„Hoteloj altkreskis, laŭlonge de l'mar',
motoraj bruegoj senĉesaj.
En poŝo nur mankis devizoj, dolar'..."
Ho, kara juvelo, – hungarlanda mar'!

Al ambaŭ niaj kontribuantoj niajn sincerajn salutojn kaj precipe al s-ano D-ro Tóth, honorigita per ora medalo de la itala akademio, nian deziron de bona sano kaj gratulon, ĉar – laŭ nia scio – li estas jam tre proksime al la 90a vivojaro. – Do ĉion bonan!

-erva-

1983–1908 = 75

Jes, memoru, ke tiu ĉi jaro estas jubilea ne nur por UEA, sed same por nia organizaĵo! – En tiu sama jaro (1908) okazis ankaŭ fondiĝo de la „antaŭulo" de TEVA. Pri tio ĉio ni pli detale skribos en la venonta, **jubilea** n-ro de nia bulteno, kiun ni dediĉos al tiu ĉi jubileo.

–75 jaroj ne estas io indiferenta en la homa vivo. Ni ankaŭ inde kaj dece dediĉos nian atenton al la aferoj kaj certe ni pere de viaj afablaj kunlaboro kaj komplezemo atingos la planitan celon: en la jubilea jaro havi Landajn Reprezentantojn en 50 landoj kaj same klopodi plimultigi la nombron de nia membraro. – Karaj geamikoj, konsciiĝu pri tiuj ĉi gravaj aferoj kaj helpu plenumi la planon, la intencon, kiu gvidos nian TEVA'n al evolua progreso fruktodona! Vian kunlaboron atendas

via **E. Váňa**

FAMO DE TERPOMOJ ĈIĜOS PALA...

Antaŭ kvar jarcentoj komencis la terpomoj sian venkan iron el Suda Ameriko. Terpomoj, ĉi tiu specio el la genro de solacoj, fariĝis esenca nutraĵo en multaj terzonoj ĉefe pro sia riĉa enhavo de amelo.

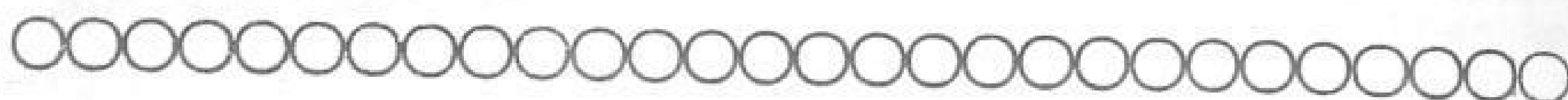
En daŭro de epokoj ili savis plurajn popolojn, precipe en Eŭropo, antaŭ malsatiĝo. Malgraŭ ĉiu evoluo, la homaron skuas multaj pestoj, kaj inter la pestoj tiu de malsatado en multaj regionoj ne cedas, sed male graviĝas. Precipe en ekvatoraj zonoj, en Azio, Ameriko kaj Afriko mizeriĝas kaj mortas homoj pro manko de nutraĵoj. Mirige, sed en tiuj ĉi tropikaj regionoj oni ofte suferas je manko de proteinoj. Infanoj subevoluiĝas aŭ mortas pro albumina malnutriĝo, ili ofte ne konas eĉ lakton kaj laktoproduktojn. El tia vidpunkto apero de nova tropika kreskaĵo, riĉa je proteinoj, havas valoron de gentosavo.

Biologiaj esplorinstitutoj kaj agroindustrio povas nun anonci, ke ilia klopodado proksimiĝas al grava atingaĵo. El nemulte konata vegetaĵo elmergiĝis preskaŭ mirakla kreskaĵo. Kelkaj esploristoj prognozas, ke la famo de terpomoj iĝos pala kompare kun la beno, kiun la nova kreskaĵo promesas doni. Ĝi nomiĝas psofokarpo, latine Psophocarpus tetragonolobus, kaj apartenas al la familio de legumenacoj, same kiel pizo aŭ fazeolo. En la devena regiono en meza Afriko, kie ĝi kreskas duonsovaĝe, ricevis la kreskaĵo de la indiĝenoj la alnomon „draka fabo", laŭ la aspekto de la frukto, formata de unugrajna guŝo. Inter la agrobiologoj kaŭzis sensacion ne nur la fruktoj, kies enhavo de proteinoj superas ĉiujn ceterajn konatajn kulturajn kreskaĵojn, sed ankaŭ pro la ceteraj kvalitoj. Fakte nenio el la kreskaĵo restas sen utilo. Oni povas konsumi ĝiajn maturiĝintajn verdajn guŝojn kiel legomon, sed ankaŭ kiel furaĝon por brutoj. Ankaŭ la subtera parto, la rizomaj tuberoj, alportas valoran nutraĵon.

Ankaŭ en Ĉeĥoslovakio, en la Instituto de Tropika Hortikulturo oni eksperimente kreskigas la psofokarpon por esplori ĝian larĝkampan uzeblon en inter alie Vjetnamio. Ĝiajn semojn alportis al Ĉeĥoslovakio profesoro František Pospíšil kaj doktoro Karel Černý el Ganao, kie ili trovis la kreskaĵon duonsovaĝe, kreskantan ĉe la barilo de iu domo en Akro. Subvitre en optimumaj kondiĉoj ĝi atingas la altecon eĉ de ok metroj. Ĝuste ĝia grimpa karaktero nun kaŭzas problemojn por agrokultura larĝuzo kun meĥanizita rikolteblo. Se oni solvos ĉi tiun problemon, oni havos larĝan uzeblecon

de la kreskaĵo kun ega nutrovaloro, ĉar krom la riĉa enhavo de proteinoj ĝi enhavas ankaŭ grasojn kaj vitaminojn. Oni antaŭvidas rikolton de 3 mil kilogramoj da guŝaj faboj kaj 9 mil kilogramoj da tuberoj el unu hektaro. La pli ol dek-jaraj eksperimentoj de profesoro Pospíšil en la ĉeĥa instituto celas al fundamenta aliecigo de la planto. Oni ekzemple koncentriĝas al la kreo de arbusta, maksimume unumetra psofokarpo, kiu ne ĝenus per sia grimpemo.

K. Kraft, ĈSSR



KANDO (flava sukero)

Sovetiaj biologoj kaj medicinistoj, farinte eksperimentojn kun la celo konstati la efikajn ecojn de kando, ricevis konvinkajn pruvojn, ke ĝi estas utila por la sano. Tiu ĉi ne finpurigita produkto ĉe la fabrikado de la rafinita sukero enhavas multajn biologie aktivajn elementojn. Ĉe eksperimentoj la kando altigis elteneblecon de animaloj, koncerne stresojn kaj plilongigis ilian vivon.

La sciencistoj el la Laboratorio pri Altmontaj Medicinaj Biologiaj Problemoj ĉe la Tadĝikistana Akademio se Sciencoj observis du grupojn de sanaj junaj homoj. Ili supreniris la monton en la altecon de 3600 m, por tie daŭre labori. En la volontula grupo estis ŝanĝita rafinita sukero per kando. La rezultoj montris, ke la kando helpas rapidan kaj efektivan adaptiĝon al la altmontaraj kondiĉoj.

Laŭ la sciencistoj, strebado al pliperfektigo de la naturaj produktoj, por aldoni al ili pli allogan aspekton, altgrade senigas ilin de ties aktivaj biologiaj elementoj kaj iam faras ilin senutilaj, eĉ malbonefikaj. La alkutimiĝo al troa uzado de rafinita sukero kondukas ekz. al hipoglikemio, kiu kaŭzas ĝeneralan malfortecon, rapidan laciĝon, depresiojn kaj alergiojn.

Al la demando, ĉu rezigni pri sukero aŭ manĝi kandon, la sciencistoj decide respondis: prefere manĝi kandon!

El la bulgara revuo
„Nauka i tehnika"
Ruĵa Ĉerneva

NATURISTAJ PAĜOJ



ĈU DAŬRIGI TIUN ĈI RUBRIKON?

Karaj geamikoj,

ni parolu pri la afero tute sincere kaj malkaŝe: jes, daŭrigi, – en senco vere „naturista". Ni tuj meditadu pri tio, kio estas envere „naturismo"? La nocio „naturismo" signifas ion kunlige kun la naturo, en la ĝenerala senco klopodojn vivi laŭnature, do laŭ principoj, kiuj laŭ nia konvinko estas plej intime, plej senpere ligitaj kun la naturo, kun la naturaj leĝoj. Ni, vegetaranoj, certe senescepte ĉiuj estas veraj naturistoj, ĉar ni ne nur pere de nia nutrado klopodas sekvi la naturajn principojn kaj leĝojn, sed ankaŭ en ĉio alia ebla, en harmonio de la ĝenerala viv-koncepto de la civilizita homaro. Do vi certe ĉiuj samopinias kun mi en tiuj ĉi aferoj. Tial ni povas diri, ke ni ĉiuj estas veraj naturistoj. Mi same sentas min tia, ekde mia junaĝo. Kaj kiu legis siatempe la plej unuan numeron de Esperantisto Slovaka (en 1946), rememoros, ke jam tie ni komencis rubrikon naturistan. – Sed...

Kiel mi vidas el la leteroj al mi alvenintaj, vere iuj eĉ indignaj, la plej granda parto de la skribintoj opinias, ke ni intencas enkonduki propagandadon de nudismo. – Gekaruloj, estu trankvilaj. Koncerne nudismon, certe vi same kiel mi, estante tutsola en la naturo, kie min neniu vidas – aŭ eble vi kun via viv-kunul(in)o – volonte ĝuas la gracon de la naturo en karesado de la sunradioj sur la tuta korpo. Kaj ĉu ni estas tiam nudistoj? – Certe ne!

Nudismo: ne estas celo de miaj vortoj ĉi tie karakterizi aŭ kritiki, sed mi diru, ke temas pri io alia ĉe tiu nocio. Nome, al multaj en la mondo ne estas la afero indiferenta, laŭ la vidpunkto de ĝenerala moralo. En iuj landoj estas nudismo ne nur ĝenerale nesimpatia, sed ankaŭ malpermesita, kaj pro tio siatempe tiu ĉi organizo akceptis la nomon por si „naturismo". Nu, kaj tio faras oftajn miskomprenojn, ĉar „nudismo" povas esti ia aparta parto de naturismo, sed envere ĝi en si mem ne estas naturismo en ĉiuj sencoj, ĉar ja mi konas nudistojn, kiuj estas nur nudistoj, pro siaj personaj interesoj, sed

dume ili envere ne estas naturistoj, ili ja ne sekvas la principojn naturistajn: vivi en harmonio kun tiaj principoj, en ĉiuj sencoj de la vorto. Dume ni, vegetaranoj, multe pli estas naturistoj, la veraj naturistoj, ĉar ni laŭ niaj eblecoj klopodas vivi kun la naturo harmonie, kun ties elementoj: suno, aero, akvo, kaj ankaŭ nian nutradon ni aranĝis harmonie kun la naturaj principoj kaj leĝoj, lasante vivi la vivulojn animalajn kaj por nia nutrado uzi tion, kion por ni destinis kaj donacas la naturo, – sen buĉado kaj sango-verŝado.

Do ni finu per konstato: jes, ni estas naturistoj, veraj naturistoj kaj la rubriko funkcios, en ĝi trovos lokon kontribuaĵoj por niaj natur-amikoj, natur-amantoj, – do por ni ĉiuj – naturistoj.

Kaj tiuj el-inter „nudistoj", kiuj envere serĉis naturismon, certe fariĝos niaj sinceraj membroj, trovinte sian ĝustan lokon. Al tiuj mian sinceran „bonvenon"!

Ernesto Váňa

☆☆

Naturistoj-Kongresanoj atentu!

Enkadre de la 68a U. K. en Budapeŝto, dum la „ekskursa tago", okazos aŭtobusa ekskurso al Délegyháza, kie funkcias naturista kampadejo, ĉe la lagoj 5a kaj 6a, trovebla ĉe la ŝoseo n-ro 51. Aliĝo ebla pere de LKK. Délegyháza estas 32 km sude de Budapeŝto. La lagoj estiĝis el gruzo-minejoj. La akvo estas profunda kaj klara. Kontraŭ modesta pago eblas tendumi ĉe la bordoj, la banado estas senpaga.

Antaŭkongresa feriumado en Bakonybánk

– okazos en la tagoj 23.–29. de julio 1983. La kampadejo troviĝas en „Gidrán Park Klub", proksime al Bakonybánk, ĉe la ŝoseo al Réde, kiun oni povas atingi aŭte el la direkto de Komárom, pere de la ŝoseo n-ro 81 ĝis Kisbér, trans Bakonyszombathely, ĝis la ŝoseo-kruciĝo ĉe Bakonybánk-Réde. Maldekstre ĉe deklivo vidiĝas farmdomo, kiu estas en la centro de la parko. Tie funkcios la akceptejo. La tereno estas en pitoreska montara regiono, speciale konvena por naturamikoj. Je la dispono por gastoj estas ebleco loĝi en komforta ĉambro aŭ propra tendo (3-lita ĉambro 300 ft tage, tendoloko 40 ft tage), oni povas rajdi sur ĉevaloj. Tri-foja kompleta manĝo tage kostas 150 ft. La kampadejo estas malfermita tutan jaron. La posedantoj parolas Esperante, france, germane kaj angle. Aliĝo ebla ĉe: „Gidran Park Klub", Bakonybánk, Kûlterûlet., H-2885, Hungario.

László Molnár, Hungario

☆☆

El leteroj de niaj legantoj

Mi deziras labori en TEVA por ties Junulara Fako, por la junularo. Mi estas 25-jara. Mi havas ĝardenon, en kiu mi kultivas ĉion laŭ biologiaj principoj kaj pleje mi preferas la vegetalajn manĝaĵojn krudajn. Mia konvinko estas, ke tiel estas plej bone por la sano. Krom tio mi interesiĝas ankaŭ pri vestaĵoj kaj entute pri biologio.

Mia opinio multe similas al tiu de Normand Fleury, kiu skribis en EV34/35a. Gravas forlasi dolĉaĵojn, sukeraĵojn, bakaĵojn el blanka faruno kaj prefere manĝi krudajn manĝaĵojn. Konceme laktaĵojn, tio dependas de la konvinko, vidpunkto kaj spertoj de la homo mem. Mi, vojaĝante ien, kutimas kunporti miajn proprajn manĝaĵojn.

Bone, ke naturistoj havos ankaŭ en EV sian rubrikon, sed ne sufiĉas, se TEVA pledas nur por forlasi viandon, oni devas plie agiti por plenvalora manĝaĵo ĉiuspeca. Kaj la vorton „vegetarana" eble oni devus ŝanĝi al „vivreforma asocio".

Detlef Meier, F R Germanio

– Kara junamiko, – jes, mi same jam multe meditadis pri la nomo de nia asocio, tamen ni restos ĉe la „malnova", tradicia, sed ni aldonos en konvena formo „vivreforma" ĉie, kie eblos kaj konvenos, ĉar tiu vorto envere kompletigas niajn ideojn kaj strebadon: serĉi kaj trovi la ĝustan vojon al la naturo, al la laŭnatura vivmaniero, al la pli plena, pli kontenta, pli feliĉa travivo de tiu ĉi mallonga surtera vivo.

E. Váňa

Grandegan ĝojon mi havis, kiam mi ricevis la n-rojn 33 kaj 34/35 de EV! Fine mi povis la ŝatatan kaj sopiratan gazeton havi en miaj manoj! Ĝi tre plaĉas al mi, ankaŭ la nova redaktoro kaj mi esperas, ke vi nun (la prezid.) havos pli da tempo por aliaj devoj. Ĉio al mi tre plaĉas, nur ne la paĝoj, kie estas mencio pri senvesta banado. La „Eva-plaĝoj" eble alportas monon al la posedantoj, sed mi kredas, ke nia kuracisto pravis, kiam li diris, ke la haŭto devas esti elasta kaj mola, por ke la poroj povu libere kaj bone spiri. Tial oni en nordaj landoj havas saŭnojn, en kiuj la poroj estas liberigitaj, malfermitaj per la ŝvitado kaj lavado, sed ne superflue dikigataj. Ja la homo ne estas kiel la besto, senvesta, la jarmiloj donis al la homa haŭto aliajn taskojn kaj destinon. – Jes, tre plaĉas al mi la nova EV, sed sen nudistoj!

B. J. P., Bulgario

Aparte ĝojigis min la apero de la „Naturistaj Paĝoj", ĉar mi mem estas fervora naturisto. Bedaŭrinde, kiel membro de INOE mi tute ne sciis ĝis nun, ke mia organizo havas novan oficialan informilon, nome – tiujn paĝojn en „EV".

Mi esperas, ke atingis vin mia multobligita informo pri starigo de Naturista Rondo de PEA en Bydgoszcz. *(Resp. de la red.: ne!)* En aprilo mi planas dissendi sekvan. Se eble, utiligu ĝin por „Nat. Paĝoj". Adreso de nia rondo: Pola Esperanto-Asocio, Vojevodia Filio en Bydgoszcz, Naturista Rondo, str. Baltycka 64, PL-85-707 Bydgoszcz. Mi estas sek-

retario, respondeca pri eksterlandaj kontaktoj de la rondo. Mi proponas, ke TEVA starigu Turisman Fakon, kiu kolektus informojn pri tiuj internaciaj E-aranĝoj, dum kiuj oni certigas senviandan manĝadon – por listigi ilin en „EV" kaj signi en la kalendaro de Monda Turismo.

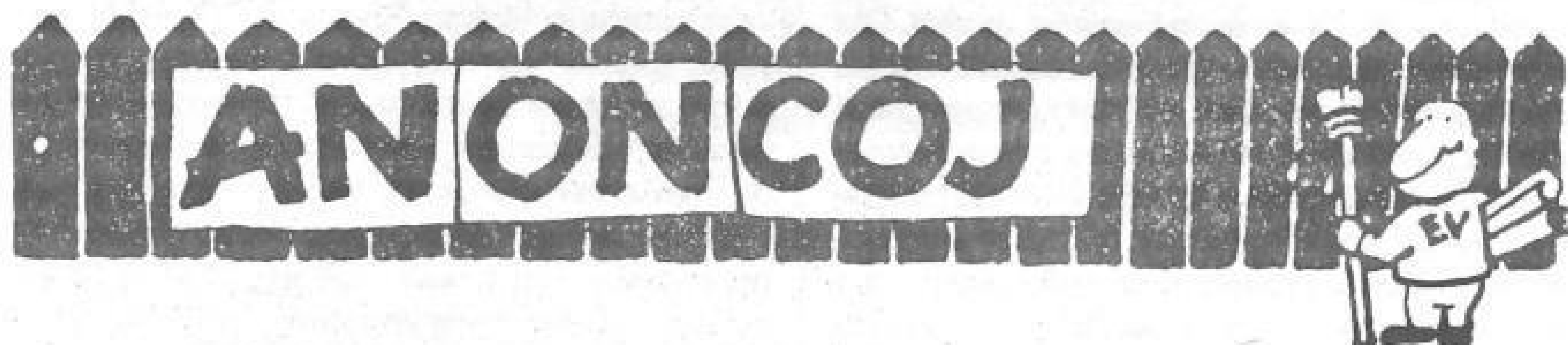
Tomasz Jan Kudrewicz, Pollando

Mia plej aĝa filino laboras en helmintologio. Tiom malmulte, kiom mi eksciis pri ŝia laboro, jam sufiĉas por tute malemigi min pri manĝado de viando! Tion kaŭzas precipe la scio pri la evoluvojo de iuj helmintoj, kio tiom ŝokis min, malgraŭ viandokontrolado, kiu ja estas deviga. La bildo de via filineto vere estas ĉarma. Ĉu ŝi vivas vegetare? *(Resp. de la red.: jes, kompreneble!)*

Manfred Führer, F R Germanio

Kvankam mi estas nur „duonvegetarano", do simpatianto, tamen mi ĉiam ŝatas legi vian revuon EV kaj trovas en ĝi ĉiam ion utilan. Laŭ mia vidpunkto estus interesa, se en ĉiu n-ro estus rubriko „Kiel kaj kiam mi fariĝis vegetarano". Tia rubriko certe servus al multaj por meditado kaj pli rapide disvastiĝadus la ideo de vegetarismo.

V. Trojan, Ĉeĥoslovakio



La redakcio ne respondecas pri la enhavo de la anoncoj, nek pri la promesoj, faritaj en ili. La anoncoj, koncernantaj vegetarismon, estos aperigitaj senpage.

■ **Luebla domo** por tutjara loĝado aŭ por libertempo estas ĉe J. L. et A. Gobean, Le Bersac, F-05 700 Serres, Francio. La posedantoj (25 jarojn vegetaranoj) intencas organizi ankaŭ internacian kompadejon por esperantistoj.

■ **Kongreso** de la slovakaj esperantistoj okazos dum 15.–17. de julio 1983 en Žilina. Kotizo por la membroj de AE SSR kaj ĈEA estas 240 Kčs, por ne-membroj kaj eksterlandanoj 300 Kčs, inkluzive loĝadon, manĝadon kaj ĉiujn servojn. Por ni, vegetaranoj, estos je dispono aparta tablo kun veget. manĝaĵoj. Ni traktos pri gravaj aferoj, do venu ankaŭ vi! Informojn kaj aliĝilojn petu ĉe: Ladislav Hanzel, tr. Obrancov mieru 25, CS-010 01 Žilina. (Eksterlandanoj pagos surloke.)

■ „KIO OKAZAS AL LA BOVIDO?" – La vivo vegetara estas pli humana, sana kaj malmultekosta. Kontraŭ £ 1 sterlinga vi povas ricevi anglalingvajn informojn kaj receptaron. Skribu al: Vegan Society Dept ESP, 9 Mawddy Cottages, Minllyn, Dinas Mawddwy, Machynlleth, Kimrujo, GB-SY20 9LW.

■ **Mondonacojn** el en- kaj eksterlando bonvolu sendadi al la koncerna Landa Reprezentanto, do ne al la redakcio! Tio superflue komplikas la laboron de redaktoro, krom tio sufiĉe agad-plenan.

■ **Paginto** de $ 10.– el bieno en Kvinslando (donaco por TEVA) estas petata skribi la nomon kaj adreson al la aŭstralia LR-o: Bob Felby, 11 Clare Street, Athol Park, S. A. 5012, Aŭstralio. (Perdiĝis la letero.)

■ **Mi ne plu povas,** – ĉu vi? Provu! Se jes, bv. tuj helpi. Tuja ĉiuspeca helpo – duobla helpo! Temas pri rekonstruo de E-domo por ĉiuj, en proksimeco de Plitvicka Jezera en Jugoslavio. Belega loko kun fontoj kaj rivero, paradizo por naturamikoj, vegetaranoj, pentristoj, „foto-ĉasistoj". Kontaktiĝu kun: Drago Smolić, Riemeckestr. 3, D-4790 Paderborn, FRG.

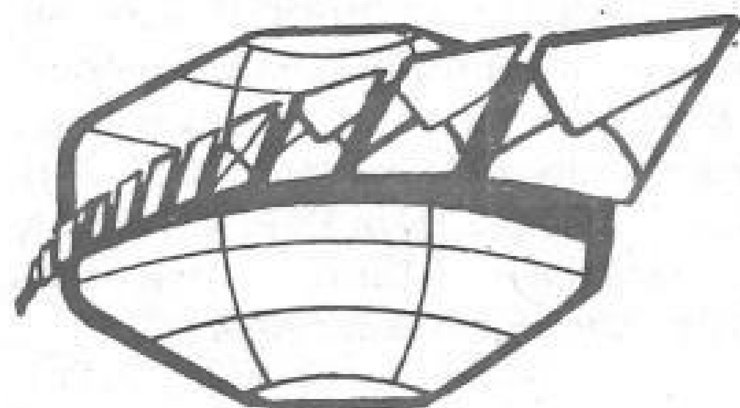
■ **Partoprenontoj de la UK** en Budapeŝto! Dum la UK okazos ankaŭ nia Kongreso, aparta salono estas jam certigita. Por ĉiu evento bv. noti mian kongresan n-ron: 443. Tiuj, kiuj partoprenos la Kongreson, informu min afable sur poŝtkarto, por ke mi sciu, kiom da personoj venos, kian grandan ĉambron ni bezonos ktp. E. Váňa.

■ **Jogismo** estas antikva kulturo en Oriento, kiu fariĝas populara ankaŭ en aliaj landoj. Ĝia ĉefa principo (krom la filozofia) estas en bona sano ĝisvivi altan aĝon kaj kiel komprenebla kondiĉo al tiu celo estas la vegetarana vivmaniero. Tiel jogismo propagandas vegetarismon kaj multaj vegetaranoj estas praktikantoj de jogo. Ni atentigas niajn legantojn en Ĉeĥoslovakio, ke la slovaklingva monata gazeto „Zdravie" (sano) ekde ĉi-jara 1-a n-ro komencis publikigi kurson de jogo kun ilustraĵoj. La gazeton distribuas „PNS".

■ **La mondkongreson de IVU** partoprenis ankaŭ „European Youth for Healthy Living" (Eŭropa Junularo por Sana Vivado). Antaŭe ĝi organizis internacian tendumadon en Elmaŭ. Pluraj gejunuloj el EYFHL ekinteresiĝis pri Esperanto. Estas do grave, ke junaj TEVA-anoj partoprenadu ankaŭ neesp-ajn aranĝojn. Ĉi-jare okazos int. renkontiĝo de EYFHL en Nederlando, de la 30a de julio, ĝis la 13a de aŭgusto. Tiuj gejunuloj (ĝis 25-jaraj), kiuj ne estos en Budapeŝto kaj ŝatus partopreni tiun renkontiĝon, bv. skribi al: Detlef Meier, Gundelsheimer Str. 54, D-7000 Stuttgart 40, FRG.

■ **Vegetara kuirlibro** jus aperis en Hungario (nacilingve) kun hindo-stilaj ilustraĵoj. Verkis ĝin junulo 26-jara, reveninta el Hindio. La antaŭparolo kaj aldonaj vortoj de fakuloj estas interesaj kaj valoraj, ili mencias antikvajn sanktajn librojn Bhagavad-Gita kaj Vedojn, jogon,- unuvorte: la verko temas pri nure vegetara kuirarto laŭ principoj de la vera, pra-devena hinda kulturo de la senvianda vivmaniero, laŭ kiu vivas ankaŭ nuntempe en la mondo ĉ. 500 milionoj da homoj. La titolo de la libro estas „A vegetárius főzés örömei" (Ĝojoj de la vegetara kuirado). Aŭtoro: Egyedi Péter (edjedi peeter). Ĝi estas aĉetebla en hungaraj librovendejoj.

-erva-



korespondi deziras

● Kun vegetaranoj deziras korespondi tutmonde pri amikeco, naturo, filozofio kaj ĉiutaga vivo 53-jara vegetaranino Alida Duran, Villelongue del Monts, F-66 740 ST GENIS, Francio.

● Mi estas krudmanĝanto kaj mi praktikas jogon. Mi deziras korespondi pri krudmanĝado, jogo, fastado kaj similaj temoj por interŝanĝi spertojn kaj opiniojn. Skribu al: Konstantin von Götzen, Yoga Girasol, Pau Alsina 62, Barcelona 24, Hispanio.

● Korespondemuloj ofte skribas al ni, petante adresojn. Tiujn oni povas laŭplaĉe elekti el ADRESARO, kiun oni povas mendi ĉe s-ro R. J. Zvěřina, ul. 5. května 26/37, CS-460 01 Liberec, Ĉeĥoslovakio. Via adreso povas esti tie senpage aperigita.

● 19-jara komencanta esperantisto-vegetarano deziras korespondi tutmonde kun gejunuloj pri div. temoj, interŝanĝi diskojn kun moderna muziko. Igor Holík, Pod Brezinou 4, CS-038 52 Sučany, ČSSR.

LIBERVOLAJ MONDONACOJ

Ne estas fiksa abonkotizo por EV; la membroj de TEVA sendadu mondonacojn laŭ siaj eblecoj (se eble almenaŭ 1-foje jare) al siaj landaj Perantoj-Reprezentantoj.

Ni dankas pro la alvenintaj donacoj:
Aŭstralio: Dr. Einihovici 10 + 10, Felby 3,02, Grahovac 20, Gueltling 5, Kosef 10, Prewett 4,50 + 3, 60 + 10, 60, Smeets 6$. **Ĉeĥoslovakio:** Antala 20, Baran 50, Bednařík 40, Bednářová 50, Bendová 30, Bombionka 25, Fabo 30, Fritsch 165, Havas 100, Hrozová 50, Kusý 50, Pavlů 100, Pokorný 40, Škrob 100, Valjanová 50, Venturová 80, 5 anonimaj donacintoj el Nýdek 100 Kčs. **Finnlando:** Joki 20, Kuhanen 20, Paanen 30, Rannisto 20, Teräntö 30, Tiili 20, Yrttiaho 37 Fmk. **Francio:** Raol G. Melo 39,60 (per PM) Kčs. **GDR:** Brunhilde 20, Ewald 30, Matthias 5, Rudolf 5 M. Hungario: Fülöpp 500 Ft. **Irano:** A. Mokhtari 736, B. Piri 736 RL. **Italio:** Barbieri 150, Conti 18, Perottino 18 F. **Jugoslavio:** Bakran 100, Bor 100, Dautanec 150, Hag 100, Krsnik J. 100, Krsnik M. 100, Levar 400, Miljković 100, Ocokoljić 300, Stojić, Šmid 100 Din. **Nederlando:** Hoonaker 50, Horst 30, Klein 5, Tinteren 10, Weijer 25, Zeiss 12 F. **Norvegio:** Hoff 100 Kr. **Pollando:** Barszczewska 100, Nagiel 100, Peto 50, Szczepański 500 Zl. **Svisujo:** Reverdin 10, Weigelt 31,80 SV. fr. **Usono:** Parkinson 276,80 F.

Menciitaj estas donacoj, ricevitaj ĝis la fino de februaro 1983. Se via donaco ne aperas ĉi-supre, bv. pri tio informi vian LR-on aŭ la Sekretarion.



La Landaj Perantoj-Reprezentantoj estas petataj regule informadi la Redakcion-Administracion pri la alvenintaj pagoj (sufiĉas familia nomo + sumo) kaj pri la dezirata kvanto de EV, kiun ili plu distribuas enlande.

Ni petas niajn membrojn memori, ke la kvalito, amplekso, aperritmo kaj entute la ekzisto de nia bulteno rekte dependas de du faktoroj: de la regula sendado de kontribuaĵoj al la redakcio kaj de la malavara financa subtenado flanke de niaj membroj — legantoj.



Se vi deziras regule ricevadi Esperantista'n Vegetarano'n, ne forgesu almenaŭ foje jare doni vivsignon al la LR-o aŭ al la Sekretario (en formo de mondonaco aŭ skriba informo).

En nia Asocio estas Membroj, kiuj tute forlasis la manĝadon de viando (ankaŭ de fiŝoj) kaj Simpatiantoj, kiuj aprobas la vegetaran idealon, sed kies cirkonstancoj ne permesas, ke ili ĉiam abstinu de viando-manĝado. Ambaŭ grupoj rajtas partopreni en nia laboro kaj ricevadas nian bultenon.

ESPERANTISTA VEGETARANO

kvaronjara bulteno de la

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908 kunlabore kun IVU kaj UEA. Unua prezidanto L. N. Tolstoj.

Numero 37 (1–1983)

Redaktas kaj administras: Stano Marček, Zvolenská 15, CS-036 01 Martin, Ĉeĥoslovakio (Tel. 89626)

Landaj Reprezentantoj-Perantoj de TEVA

ARGENTINO: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, 1875 WILDE
AŬSTRALIO: Bob Felby. 11 Clare Street, ATHOL PARK, S. A. 5012
AŬSTRIO: Andreas Janus, „Esperanto", Löhrgasse 18, A-1150 WIEN
BELGIO: Camiel de Cock, Vorsebeemdenweg 7. B-2241 ZOERSEL (Halle)
BRITIO: Wiliam Simcock, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST13 7SR.
BRAZILIO: Kim Ribeiro, C. P. 11.049/Ag. M. Deus, 90 000 PORTO ALEGRE RS.
BULGARIO: M. C. Petkov, Bulgara Esperanto-Asocio, PK 66, BG-1303 SOFIA
ĈEĤOSLOVAKIO: Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE 163, Slovakio
DANLANDO: E. J. Frost, Ved Fortunen 16, DK-2800 LYNGBY
FINNLANDO: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF-05510 HYVINKÄÄ 51
FRANCIO: Alida Duran, Villelongue del Monts, F-66 740 ST GENIS
F. R. GERMANIO: Detlef Meier, Gundelsheimerstr. 54, 7000-STUTTGART-40
GERMANA D. R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 98 REICHENBACH i. V.
HISPANIO: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA-13
HUNGARIO: Julio Bénik, Kis u. 4, H-2600 VÁC
IRANO: Turan Sagafi, Shahrara Block 18, Nº17, TEHERAN 14458
IRLANDO: Christopher Fettes, St Columba's College, DUBLIN 16
ITALIO: Aldo Conti, Via R, Sanzio 15, I-14100 ASTI
IZRAELIO: Mark Steinberg, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157, 17 HAPARTIZANIM
JAPANIO: D. MacGill, KYOTO Syudoin, 701 Momoi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
JUGOSLAVIO: Peter Levar, Dravska 81, YU-43361 KALINOVÁC
KANADO: Normand Fleury, 4630 Barclay 9, MONTREAL, Quebec H3W 1C7
KOLOMBIO: Libardo Mejia, Apartado aéreo 3525, CALI
MEKSIKIO: Angel Segura, Ap. M-2003, 06000-MÉXICO, D. F.
NEDERLANDO: Ottoline Landheer, Bauerlaan 7, NL-2111 AT AERDENHOUT
NORVEGIO: Bjorg Norsted, Skáraasen 2, 1620 GRESVIK
NOVZELANDO: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
PAKISTANO: S. A. Farani, House N-ro K-118, Machine Mohalla N-ro3, JHELUM
POLLANDO: Emilia Jakubowska, Lampego 10m. 67, PL-01-708 WARSZAWA
PORTUGALIO: Portugalo E-Asocio, Rua Dr. J. Couto, 6R/C.-A, P-1500 LISBOA
RUMANIO: Radu Pătrascu, Pomp. Manoliu 13, 62-Ap. 75, R-73294 BUKURESTI 39
SOVETUNIO: Angele Judickiené, A. D. 871, SU-232044 VILNIUS 44
SRILANKO: U. L. P. P. Gunewardena, Panapatiya, KAHAWATTE
SUDAFRIKO: J. P. Hammes, 30 Vienhoutstr., Wilropark-1725, ROODEPORT
SVEDIO: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA; ĝir. 172716-3
SVISLANDO: Gertrud Wegelt, Gurtengardenstr. 12, CH-3028 SPIEGEL/Bern
USONO: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93305
VENEZUELO: David G. Valecillos, Calle 79 Nº3C-72, MARACAIBO-4002
ZAIRO: Nsimba Mfumu Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1

Vydal Zväz esperantistov SSR ako lit. prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV odb. kultúry, tlač. ref. č. 43 (Tlač) 1978, dňa 26. 6. 1978.